



Diabetes en ramadan

Toolbox Editie 2020

Heb je diabetes?
**Wil je meedoen
aan de ramadan?**

**Maak dan een plan
Samen met je behandelaar.**

**Doe het op tijd.
Maak nu een afspraak.**



Diabetes en ramadan

Een lastige combinatie

Ramadan is voor u als moslim een bijzondere maand. Mogelijk wilt u meedoen aan het vasten tijdens de ramadan. De combinatie van vasten en diabetes kan lastig zijn. Er verandert immers veel in deze periode. Uw dagritme is anders, net als uw voedingspatroon. Door deze veranderingen is de kans groot dat uw diabetes ontregeld raakt.

- **Hypo.** Doordat u de hele dag niet eet en drinkt, is er een groot risico op het ontstaan van een hypoglykemie (= een te lage bloedglucose) bij bepaalde medicijnen en insulinegebruik.
- **Hyper.** Bij het eten van de **sahur** en het eten van de **iftar** eet u waarschijnlijk gerechten met een hoog gehalte aan koolhydraten. Hierdoor kan uw bloedglucose stijgen. De kans op een hyperglykemie (= een te hoge bloedglucose) is dan groot.

Hoe voorkomt u problemen?

Heeft u diabetes en wilt u meedoen aan het vasten tijdens de ramadan? Neem dan tijdig contact op met uw (huis)arts, diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner. Samen kunt u afspraken maken over hoe u zo goed mogelijk rekening kunt houden met uw diabetes.

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) en de Jan van Ooijenstichting. Zij hebben het initiatief genomen de bekendheid met de ramadan en de eventuele gevolgen hiervan voor de behandeling van diabetes te vergroten, en adviezen op te stellen hoe de behandeling zou kunnen worden aangepast.